juin 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
1 **10h—3h pm** **Inscriptions**	*2* **10h—12h am** **Ici on s'informe et on parle des vraies affaires (Dre Ménard-Buteau) : Explorons et transformons nos pensées automatiques** **1h-3h pm** **Cerveau en éveil (Dre Ménard-Buteau) : Traiter les multiples dimensions du trouble bipolaire**	*3* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide**	*4*	*5* **1h-3 h : Les vendredis poches**
8 **11 h à 12 h :** Session d'information sur le projet des visites amicales **1h– 3h pm** **Session d'information et d'essai sur le Qi-Gong**	*9* **9h30-12h : Potage-partage** **1 h à 3 h : Le café des mélomanes**	*10* **10h - 12h : Les couturiers de L'Entraide** **1h —3h : Plaisirs d'été** **5h—7h pm : Comité consultatif 16-25 ans**	*11* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** Film : 1981 (comédie) ***(apportez votre lunch/souper et souvenirs des années 80)*** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*12* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches** **4 h-6 h : Quilles et encan silencieux** Défi santé mentale au Centre francophone Vanier (270, Ave Marier) - $ contribution volontaire
15 **10 h à 12 h : Formation pour les participants du projet Visites amicales (partie 1)** **1h– 3h pm** **Qi-Gong et santé énergétique**	*16* **10h—12h am** **Ici on s'informe et on parle des vraies affaires (Dre Ménard-Buteau) : Explorons et transformons nos pensées automatiques**	*17* **10h - 12h : Les couturiers de L'Entraide** **1h —3h : Plaisirs d'été**	*18* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*19* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
22 **10 h-11 h 30 : Formation pour les participants du projet Visites amicales (partie 2)** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique**	*23* **Sortie Go-Kart, mini-golf, basketball et volleyball** 9 h - 3h30 (heure du retour sujet à changement) Coût : 10 $ par personne *** devra être annulé si moins de 10 personnes s'inscrivent.	*24* **10h - 12h : Les couturiers de L'Entraide** **1h —3h : Plaisirs d'été** **5h– 7 h pm** **Comité consultatif 16-25 ans**	*25* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** Film : 1987 (comédie) ***(apportez votre lunch/souper et souvenirs des années 80)*** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*26* **Party d'été de Montfort Renaissance!!!** **Pique-nique, BBQ et activités à la plage de la Baie Moonneys**
29 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm :** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*30* **2 h –6 h pm : Cuisine communautaire** **6h—8 pm : Karaoké extra**			

Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée.
Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, contactez-nous.
Merci!

juillet 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, contactez-nous. Merci!		*1* **Jour férié**	*2* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*3* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
6 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*7* **10h—12h am :** Ici on s'informe et on parle des vraies affaires (Dre Ménard-Buteau) : Comment surmonter les obstacles pour prendre le contrôle de ma vie, même si ça peut me faire peur? **1h—3h pm** Cerveau en éveil (Dre Ménard-Buteau) : À l'origine des troubles de santé mentale...	**10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm** **Activité 16-25 ans**	*9* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** ***(apportez votre lunch/souper)*** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*10* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
13 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*14* **9h30-12h : Potage-partage** **1 h à 3 h : Le café des mélomanes**	*15* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm : Activité 16-25 ans**	*16* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*17* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
20 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong (avec vidéo)** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*21* **10h - 12h am** Ici on s'informe et on parle des vraies affaires (Dre Ménard-Buteau) : Existe-t-il un mode d'emploi pour être heureux? **1h—3h pm** Rencontre du comité consultatif (adultes)	*22* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm : Activité 16-25 ans**	23 **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** **(apportez votre lunch / souper)** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*24* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
27 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	28 **2 h –6 h pm : Cuisine communautaire** **6h—8 pm : Karaoké extra**	29 **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm : Activité 16-25 ans**	30 **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	31 **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**

août 2015

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 **Jour férié** Aux Ateliers de L'Élan, nous ouvrons les portes une heure avant le début de la première activité du jour. Les locaux demeurent aussi à votre disposition entre deux ateliers qui sont offerts la même journée. Si vous avez des questions ou des besoins particuliers, contactez-nous. Merci!	*4* **10h—12h am** Ici on s'informe et on parle des vraies affaires (Dre Ménard-Buteau) : Mieux vivre avec la douleur chronique **1:00 pm– 3:00 pm** Cerveau en éveil (Dre Ménard-Buteau) : Santé mentale et vieillissement	*5* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm** **Activité 16-25 ans**	*6* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** *Apportez votre lunch / souper* **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*7* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
10 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*11* **9h30-12h : Potage-partage** **1 h à 3 h : Le café des mélomanes**	*12* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm** **Activité 16-25 ans**	*13* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société** **6h – 8h pm : Groupe PAIR**	*14* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
17 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong (avec vidéo)** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)**	*18* **10:00 AM - 12:00 am** Ici on parle des vraies affaires : Des règles pour s'aimer et se respecter **1:00 —3: 00 pm** **Formation de base en animation—partie 1 (places limitées)**	*19* **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm** **Activité 16-25 ans**	*20* **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Ciné-rencontre** *Apportez votre lunch / souper*	*21* **10 h à 12 h : Dimension spiritualité** **1h-3 h : Les vendredis poches**
24 **10 h-11 h 30 : Crochet-thé** **1h– 3 h pm** **Qi-Gong et santé énergétique** **ou** **Visites amicales (Résidence Montfort)** ***** fermé le 31 août**	25 **10h-12h** **Formation de base en animation—partie 2 (places limitées)** **2 h –6 h pm : Cuisine communautaire** **6 h-8h pm : Karaoké extra**	26 **10 h-12h : Les couturiers de l'Entraide** **1 h—3 h : Plaisirs d'été** **6h—8h pm** **Activité 16-25 ans**	27 **1h—3h pm : Construction-création** **4 h—8 h pm : Jeux de société**	28 **10 h—1 h :** **Épluchette de blé d'inde communautaire** **1h-3 h : Les vendredis poches**